



# La Santé chinoise

<b>Description</b>	Grâce à la Médecine Traditionnelle Chinoise, au Qi Gong, à l'automassage et à de multiples conseils sur l'hygiène de vie, vous retrouverez un équilibre entre le corps et l'esprit. Ce cours comprend des phases pratiques et théoriques dans le but d'acquérir des outils pour se maintenir en bonne santé.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les 5 Principes de la Médecine Chinoise</li><li>• Les aliments dans la médecine chinoise</li><li>• Exercices de Qi Gong</li><li>• Automassage chinois</li><li>• Autotest, définir son propre type</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Tout public
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Découvrir son propre type</li><li>• Adapter son alimentation selon son propre type</li><li>• Bien choisir ses activités dans le temps et l'environnement</li><li>• Prévenir des maux grâce à l'automassage chinois</li><li>• Apprendre les bases du Qi Gong</li></ul>
<b>Attestation</b>	Aucun
<b>Informations supplémentaires</b>	A apporter : Vêtements confortables, un coussin, petite couverture, boisson, de quoi prendre des notes
<b>Date</b>	sur demande / D_57174
<b>Durée</b>	Total 9.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 234.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Val-de-Ruz (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Val-de-Ruz** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS